

健康・スポーツ

・会場が書いてないものはそれぞれの問合せ先と同じ場所です。
 ・申込み問合せの時間は、特に記述がない限り平日8:30~17:15にお願いします。



お口の相談日

お口の中で気になることを、歯科衛生士にご相談ください。
 市民対象、参加費は無料です。
 <日時> 5月18日(月) 9:30~12:00 (一人30分ほど)
 <場所> サングリモ中込2階 口腔歯科保健センター
 <申込み> 健康づくり推進課 口腔歯科保健係 63-3781



公民館学習講座

リラックスヨガ教室 (全4回)

心身ともに、リラックスヨガで気持ち良くとのえましょう。
 定員は20名程度、参加費は無料です。
 <日時> ①6月1日 ②6月8日 ③6月15日 ④6月22日
 いずれも(月) 10:00~11:30
 <申込受付> 5月11日(月) ~ 東公民館 67-2545



ストレッチ教室Ⅱ (全4回)

~ご自身の体と健康のために~
 今年度2回目の講座、今年度初参加の方が優先となります。
 定員は40名程度、参加費は無料です。
 <日時> ①6月11日 ②6月25日 ③7月9日 ④7月23日
 いずれも(木) 10:00~11:30
 <申込受付> 5月13日(水) ~ 5月20日(水) 浅間公民館 67-2110



森林セラピー体験ツアー①②

心と体の健康や癒し、リフレッシュなどを目的に森を楽しむ森林セラピーを体験してみませんか。
 定員は各回14名(抽選)、参加費は無料です。

①森林セラピーとバードウォッチング in 平尾の森
 「森の癒しと、さえずりの癒し」
 <日時> 5月30日(土) 9:30~11:30
 <申込期間> 受付中~5月8日(金)



②森林セラピーとヨガ in 平尾の森
 「森のヨガでリフレッシュ」
 <日時> 6月13日(土) 9:30~11:30
 <申込期間> 5月8日(金) ~ 5月22日(金)
 <申込・問合せ> 健康づくり推進課 62-3524



お達者応援団育成塾 (全8回)

介護予防についての知識を学び、地域に伝達できる方を育成するため、運動・レクリエーション等実践を交えながら学べる講座を開催します。
 会場は市民創錬センター、定員は100名、参加費は無料です。

<日時>
 ①6月18日 ②7月22日 ③8月20日 ④9月3日
 ⑤10月15日 ⑥11月12日 ⑦12月10日 ⑧別途お知らせ
 ①~⑦いずれも(木) 13:30~15:30
 <申込受付> 5月29日(金)まで 高齢者福祉課 62-3157

スポーツ教室

<申込み・問合せ> 佐久市スポーツ協会 88-6123



教室名	申込受付	日時	場所	対象	定員	参加費
バドミントン教室 (全10回)	5月7日(木)~ 5月2日(水)	6月3日~8月5日 毎週(水) 19:15~21:00	佐久市総合体育館	18歳以上(高校生除く) ※部活やサークル等での 経験者除く	20名	3000円
弓道(白田)教室 (全10回)	5月7日(木)~ 5月29日(金)	6月6日~8月8日 毎週(土) 14:00~16:00	白田弓道場	高校生以上	15名	2500円

スポーツ大会

<申込み・問合せ> 佐久市スポーツ協会 88-6123



大会名	大会日時	場所	対象	定員	参加費	申込受付
第22回佐久市少年少女 サッカーフェスティバル	6月13日(土) (※予備日6月14日(日)) 8:00競技開始	佐久市総合運動公園 陸上競技場	小学2~3年生	各学年 30名	500円	5月7日(木)~ 5月28日(木)
第22回佐久市 ママさんバレーボール大会	7月5日(日) 8:00競技開始	佐久市総合体育館	市内に在住している既婚 の女性 (8年4月1日現在30 歳以上の未婚女性含む)	なし	1チーム 1500円	5月7日(木)~ 6月2日(火)